

GEZOND LEVEN

Fit het najaar in

OKTOBER 2010

smartmedia

Werken aan je weerstand

Wapen je voor de komende koude maanden

Huidverzorging

Drie vrouwen over zo mooi mogelijk ouder worden

Gezond afvallen

Verruil vet voor spieren

Froukje de Both

“Ik ben niet zo'n bankzitter”

Superfood - 10 voedingswaren om toe te voegen aan een gezond dieet

Trakteer jezelf nu op 10 nummers Men's Health en krijg de Remington Maverick t.w.v. € 49,99 **GRATIS!**

Abonnement + Maverick slechts € 48,95



Met diverse lengte-instellingen (1-42 mm), de extra opzetkam voor de stoppelbaard, het opladen via USB en het Quick Wash System is de Maverick de ultieme tondeuse voor de stijlvolle man.



Men's Health

In jouw persoonlijke gids lees je elke maand alle ins & outs over gezondheid & fitness, voeding, reizen, sex & relaties, carrière & stress, psyche en mode & verzorging.

Ga naar www.menshealth.nl of bel: 020-5518722

Gezond leven heeft de toekomst

Niet roken, gezond en gevarieerd eten en dagelijks minstens een half uur bewegen helpen u om langer gezond te blijven. Ook kunnen deze zaken voorkomen dat u bijvoorbeeld hart- en vaatziekten krijgt. Veel mensen kunnen wel een steuntje in de rug gebruiken als het gaat om een gezonde leefstijl. We worden aan alle kanten verleid door snoep en snacks. Televisie, computer en auto weerhouden ons ervan om voldoende te bewegen. Met als gevolg dat bijna de helft van de volwassen Nederlanders overgewicht heeft: een belangrijke risicofactor voor het krijgen van diabetes. En diabetes leidt weer tot het ontstaan van hart- en vaatziekten.

De Nederlandse Hartstichting streeft ernaar om mensen tijdig bewust te maken van hun risico's op hart- en vaatziekten. Zo werken we samen met andere gezondheidsfondsen en bedrijfs- en huisartsenverenigingen aan een goede en betrouwbare gezondheidstest die u snel inzicht geeft in uw situatie. En wat u hieraan kunt doen. De huisarts speelt hierin een belangrijke rol, want als u iets heeft, dan is hij of zij waarschijnlijk de eerste naar wie u toegaat voor advies. We streven ernaar dat leefstijl een vanzelfsprekend onderdeel wordt van het consult.



De Hartstichting zet zich ook in voor een rookvrije samenleving. Bijna een derde van de Nederlanders rookt. Ongeacht uw leeftijd heeft u al na een jaar de helft minder kans op een hartinfarct en na 15 jaar is uw situatie vergelijkbaar met die van een niet-roker. De Hartstichting heeft samen met haar partners de afgelopen jaren al veel bereikt: de rookvrije horeca geeft lucht aan niet-rokers, accijnsverhogingen weerhouden kinderen ervan om te gaan roken en wie van zijn verslaving af wil, kan vanaf volgend jaar een volledige vergoeding krijgen voor de behandeling voor stoppen met roken.

Gezond leven heeft de toekomst. Daarom staat dit hoog op onze agenda. U kunt daarin samen met ons een grote rol spelen. Ons doel voor 2030? Iedereen wordt minimaal 75 jaar zonder te (over)lijden aan hart- en vaatziekten. Voor meer activiteiten van de Hartstichting op dit gebied: kijk eens op www.hartstichting.nl.

Désirée Stolker
Programmaleider Preventie van de Nederlandse Hartstichting



- 04 OP EEN GEZONDE MANIER GEWICHT VERLIEZEN
- 05 BEWEGEN OM FIT TE BLIJVEN
- 06 SUPERFOOD
- 08 PROFIELINTERVIEW MET FROUKJE DE BOTH
- 10 HUIDVERZORGING
- 11 RUST, RUIMTE EN RELAXEN
- 12 WERKEN AAN JE WEERSTAND
- 14 KINDEREN AAN DE GEZONDE VOEDING

GEZOND LEVEN

Project Manager: Mandy Smithson mandy.smithson@smartmediapublishing.com

Productie leider: Siemon van Dam siemon.vandam@smartmediapublishing.com

Tekst: Merijn van Grieken en Carolien Vader

Grafische vormgeving: Fleur Westendorp, DTP Publishing

Drukkerij: Drukkerij NoordHolland

Voor meer informatie kunt u een e-mail sturen naar siemon.vandam@smartmediapublishing.com

Smart Media Publishing Holland B.V. Sint Antoniesbreestraat 16, 1011 HB Amsterdam, The Netherlands
Tel +31 20 79 600 80 www.smartmediapublishing.com

Over Smart Media

Smart Media ontwikkelt, produceert en financiert themabijlagen die via landelijke, gerenommeerde kranten worden verspreid. Elke themabijlage wordt gemaakt door zorgvuldig samengestelde redactieteams. De grafische productie wordt verzorgd door creatieve vormgevers met gevoel voor de productie van moderne tijdschriften. Onze basisgedachte is een sterke onderwerpergerichtheid. Door zichtbaar te zijn in onze themabijlagen bereiken onze klanten het gehele verspreidingsgebied van de dragende krant. En selecteren ze automatisch de doelgroep die in de markt is voor de producten en diensten van het bedrijf. Smart Media is een jonge en dynamische onderneming met hoge doelstellingen. Wij ontwikkelen ons snel en onze planning is erop gericht een van de toonaangevende bedrijven van Europa in ons vakgebied te worden. Op dit moment zijn we vertegenwoordigd in Zweden, Noorwegen, Zwitserland en Nederland.

smartmedia

Neoderma Professional

BIO-PEELING

Neoderma kruidenpeeling biedt oplossingen voor:

- Acne en onzuivere huid.
- Overmatige pigmentatie en levervlekken.
- Littekens, grove poriën en strias.
- Couperose en rosacea.
- Pimpels en verslakte huid.

Ook geschikt voor de dunne, gevoelige en donkere huid.

NEODERMA / HETTINGA BENELUX
Laan van Meerdervoort 422
2563BE Den Haag - NEDERLAND
tel: (00-31) (0)70-3634025 | fax: (00-31) (0)70-3645865
e-mail: info@neoderma.nl | www.neoderma.nl

Moe? Weinig energie? Winterdip? Lichttherapie helpt!

AANBEVOLEN DOOR HUISARTSEN EN SPECIALISTEN

Doe het licht aan van de handzame Litebook Elite lichttherapielamp en uw klachten verdwijnen als sneeuw voor de zon. In slechts 15 minuten per dag heeft u meer energie, een betere stemming en slaapt u beter.

Kijk voor meer informatie en verkoopadressen op www.doehetlichtaan.nl of bel Goodlite op 020-4869181 voor de gratis brochure.

LITEBOOK Elite
Mobiele lichttherapie met zonnekraat

DE LAARS DIE JE LICHAAM TRAIT

19% MEER ACTIVITEIT VAN DE VOORSTE DIJSPIER
30% MEER ACTIVITEIT VAN DE BILSPIER
16% MEER ACTIVITEIT VAN DE ACHTERSTE DIJSPIER

Lees vele gegevens en resultaten van FitFlop dragers op FITFLOP.COM

fitflop **FITFLOP.COM**

GET A WORKOUT WHILE YOU WALK™

MODEL: MALL MILKLUK CHOCOLATE. PERCENTAGES GEVEN MAXIMUM WAARDEN AAN. RESULTATEN VERSCHILLEN PER INDIVIDU. VOOR MEER INFO BEZOEK FITFLOP.COM.

WAT DOEN *JOUW* LAARZEN VOOR JOU ?

MEER INFORMATIE OF VERKOOPADRESSEN IN JOUW BUURT:
WWW.FITFLOP.COM - T. +32(0) 13 67 01 01

Afvallen? Stop met lijnen!

We staan aan de vooravond van een ware dieetrevolutie. Niet langer draait het om resultaten op de weegschaal. Wie af wil vallen geeft niets meer om gewicht, het doel is om vet te verruilen voor spieren.

TEKST CAROLIEN VADER

Zomaar alles eten wat je lekker vindt, kunnen alleen topsporters. Voor 'gewone' mensen geldt al snel het spreekwoord: ieder pondje naar het kontje. Onze supermarkten staan vol met vette verleidingen, suikergoed en calorierijk gemakvoedsel. Mede daardoor is overgewicht een groeiend probleem. Bijna de helft van alle Nederlanders is te dik. Dat zijn 57% van alle mannen en 42% van alle vrouwen. En bijna 12% van alle volwassenen kampt met zo'n ernstig overgewicht, dat het de gezondheid bedreigt. Het is niet gek dat veel mensen geregeld aan het lijnen zijn. Maar verantwoord afvallen. Hoe doe je dat?

"We eten nu net iets minder dan 50 jaar geleden, toen overgewicht bijna niet bestond"

SCHAPPEN VOL VERLEIDING

Een opvallend feit: we eten nu net iets minder dan 50 jaar geleden, toen overgewicht bijna niet bestond. Het ligt dus niet aan de hoeveelheid calorieën die we gemiddeld eten. De grootste verandering is de kwaliteit van ons voedsel. Onze supermarkten zijn gevuld met kant-en-klaar maaltijden, vette snacks en suikerzotte tussendoortjes. Er zijn blijkbaar weinig mensen die zoveel verleiding kunnen weerstaan. Een bijkomend probleem is dat we tegenwoordig veel uren zittend doorbrengen voor de televisie of de computer. Een inactieve levensstijl, in combinatie met te veel en te slecht eten, leidt tot overgewicht.

FABRIEKSVORER

De inzichten in afslanken veranderen met de jaren. Elk jaar is er weer een nieuwe dieethype. Dan richt het lijnen zich weer op het eten van weinig vet, dan weer op het minderen van geraffineerde koolhydraten, zoals suikers, alcohol en meelproducten. Recent wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat fabrieksvlees, door de toevoeging van veel geraffineerde ingrediënten, waaronder suikers, invloed uitoefent op de manier waarop ons lichaam werkt. Dat heeft vooral te maken met de hormonen die je bloedsuikerspiegel regelen, bepalen hoe je je vet opslaat en die invloed uitoefenen op je gevoel van verzadiging als je genoeg hebt gegeten. Wie overgewicht heeft, kampt met een verkeerde balans, vooral op deze drie gebieden.

EET NIET JE SPIEREN OP

Ouderwetse diëten, waarbij lijners het advies krijgen om minder calorieën te eten dan de dagelijks voorgeschreven hoeveelheid, zijn niet gezond. Omdat je lichaam niet genoeg energie en voedingsstoffen krijgt om goed te functioneren worden niet alleen je vetreserves aangesproken, maar ook je spiermassa. En dat is nu juist de belangrijkste verbrandingsmotor van je lichaam. Wie wil afvallen, moet dus dooreten om de spijsvertering op gang te houden en de 'kachel' van het lichaam flink te laten doorbranden. Hoe meer spieren je hebt, hoe meer calorieën je verbrandt.

HET JOJO-EFFECT

Het moeilijke van lijnen is het jojo-effect. Zodra je klaar bent met je dieet, kom je weer kilo's aan. Als je een periode lang te weinig eet, verlies je niet alleen vet, maar dus ook spiermassa. Zodra je weer terugvalt in je oude eetpatroon, zal je lichaam weer vet gaan opslaan. Omdat je ook spiermassa hebt verloren is uiteindelijk de balans tussen je vetrijke massa en vetmassa nog slechter als daarvoor. Je hebt dus een probleem gecreëerd, waarvan je dacht dat je het had opgelost. Als je veel diëten volgt, ben je alleen bezig met eten of niet eten. Zo verlies je zicht op wat normale en gezonde voeding is. Lijnen mag nooit lijden worden. Je kunt niet zeggen, zoals met roken of alcohol: we stoppen er mee. Dat is met eten niet mogelijk.

ZIN OM TE SPORTEN

Wie gezond en verantwoord zijn eten kiest, brengt zijn lichaam weer beter in balans. Je gaat dan lekkerder in je vel zitten en je fitter voelen. Zo krijg je vanzelf weer zin om te gaan bewegen of te sporten. Als je een gezond eetpatroon vervolgens combineert met lichamelijke activiteit, zul je al snel je vet verruilen voor spieren. Dat gaat dan weliswaar niet altijd ten koste van kilo's. Spieren zijn namelijk zwaarder dan vet. Effectief lijnen merk je vanzelf aan de omvang van je buik, je benen en je heupen. Ook stimuleer je met sporten de bloedcirculatie, wat wonderen doet voor een evenwichtig hormoon- en spijsverteringsstelsel. Het gaat uiteindelijk om de juiste balans tussen hetgeen wat je eet en wat je verbruikt.

MEET DANK AAN MOEDER NATUUR

Het beste advies voor mensen die willen afvallen, is niet om drastisch minder te gaan eten, maar om het eetpatroon te



verbeteren. Geen zoete, zoute of vette tussendoortjes, matig met alcohol. Vermijd kant-en-klaarvoeding, waarvan je niet precies weet wat de ingrediënten zijn. Veel van zulke maaltijden zijn te vet, te zoet en te zout. Kook zelf, kies goede ingrediënten en vooral veel groenten en fruit. De meest gezonde – en vaak slanke mensen – zijn mensen die veel natuurlijke producten eten. Ons spijsverteringssysteem is duizenden eeuwen geleden geëvolueerd op basis van voedsel dat door moeder natuur werd verschaft. Eet zoveel mogelijk producten die uit de natuur komen en zo min mogelijk producten die uit de fabriek afkomstig zijn. Zorg dat je daarbij voldoende beweegt. Voor wie moeite heeft om de balans te vinden tussen gezond eten, voldoende bewegen en nog een klein beetje genieten, is het beste af met goed advies van een diëtiste, een afvalsalon of een coach.

"Eet zoveel mogelijk producten die uit de natuur komen en zo min mogelijk producten die uit de fabriek afkomstig zijn"

Met dank aan moeder natuur

Het beste advies voor mensen die willen afvallen, is niet om drastisch minder te gaan eten, maar om het eetpatroon te verbeteren. Geen zoete, zoute of vette tussendoortjes, matig met alcohol. Vermijd kant-en-klaarvoeding, waarvan je niet precies weet wat de ingrediënten zijn. Veel van zulke maaltijden zijn te vet, te zoet en te zout. Kook zelf, kies goede ingrediënten en vooral veel groenten en fruit. De meest gezonde – en vaak slanke mensen – zijn mensen die veel natuurlijke producten eten. Ons spijsverteringssysteem is duizenden eeuwen geleden geëvolueerd op basis van voedsel dat door moeder natuur werd verschaft. Eet zoveel mogelijk producten die uit de natuur komen en zo min mogelijk producten die uit de fabriek afkomstig zijn. Zorg dat je daarbij voldoende beweegt. Voor wie moeite heeft om de balans te vinden tussen gezond eten, voldoende bewegen en nog een klein beetje genieten, is het beste af met goed advies van een diëtiste, een afvalsalon of een coach.

Niet moeten maar willen is de fitformule

Bewegen is de beste manier om fit en slank te blijven. Maar veel mensen hebben het druk of moeten een drempel over om van de bank te komen. Vooral als het regent of, zoals nu, steeds vroeger donker wordt. "De barrière zit niet in je agenda, maar in je hoofd", weet de 37-jarige sportfanaat Duco Bauwens, presentator van 'Nederland in Beweging'.

TEKST: MERIJN VAN GRIEKEN

Sporten is gezond voor lichaam en geest. Mensen die fit en slank willen zijn, blijven of worden moeten in beweging komen. Een half uur per dag matig intensief inspanssen is al voldoende om meer energie te krijgen en je fitter te voelen. Maar dat valt niet voor iedereen mee. "Mijn agenda puilt uit" en "Ik heb totaal geen puf en zin", zijn veelgehoorde smoezen.

Voor al deze mensen is er goed nieuws van sportinstructeur en televisiepresentator Duco Bauwens, bekend van het dagelijks ochtendprogramma 'Nederland in Beweging' van Omroep Max. "Mensen die de strijd

aan willen gaan met futloosheid, maken het zichzelf altijd veel te moeilijk. Je hoeft er alleen maar voor te zorgen dat gezond eten en bewegen een vast onderdeel worden van je levensstijl", stelt Bauwens.

HET GROTE MOETEN

Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. De leefverandering begint allemaal met willen in plaats van moeten. Het grote 'ik moet 10 kilo afvallen' en 'ik moet 10 kilometer hardlopen' is de allergrootste valkuil. Volgens aerobics/fitnessinstructeur en personal trainer Bauwens is het voor beginnende bewegers

motivatiekiller nummer 1. Hij schreef in 2009 het boek 'Niet moeten maar willen'. "In mijn sportstudio heb ik wel honderden mensen begeleid. Ik leer al deze mensen altijd als eerste om hun manier van denken te veranderen: je moet niets, je wilt iets. Dat is essentieel. Zodra moeten willen wordt, is de druk eraf en gaat men er vol enthousiasme en plezier voor", zegt Bauwens, die in november zijn tweede boek uitbrengt: 'De Fit Formule'. Daarin behandelt hij alle facetten van voeding en bewegen en laat hij zien hoe eenvoudig je je ideale gewicht kunt bereiken.

VAN STAPEL

Een andere valkuil is dat mensen vaak te hard van stapel lopen. Dagelijks een half uurtje bewegen kan effectiever zijn dan eens per week knallen in de sportschool. Bovendien is rustig aan bewegen veel beter vol te houden op de lange termijn dan die ene uitputtingslag per week.

"Ik zie mensen de eerste maand van hun lidmaatschap soms elke dag fanatiek en enthousiast trainen. Na vier weken verdwijnen ze

Tips!

- Ga eens op de fiets naar je werk
- Ga met het openbaar vervoer, stap een halte eerder uit en loop de rest
- Maak een wandeling in je pauze
- Neem de trap in plaats van de lift
- Ga stofzuigen, stoffen, dansen

Duco's huiskamerfitness

- Train je hele lichaam met 'de koninklijke drie': opdrukken, kniebuigingen en buikspieren. Doe deze oefeningen drie keer per week en bouw op naar vier blokken van twintig herhalingen per oefening, per keer
- Doe mee met 'Nederland in Beweging'
- Koop een work-out dvd voor thuis

uitgeblust of met een blessure van het toneel. Zonde! Mijn advies is om het rustig op te bouwen. Pak twee of drie trainingsmomenten in de week. Ik heb liever dat je kleine heuvels overwint dan dat je in een keer de hoogste berg beklimt", zegt Bauwens.

Als je al deze mentale barrières, zoals 'geen tijd', 'geen zin', de baas wordt, is het zaak om het 'vol te houden'. Kies daarom vaste dagen, begin rustig, put jezelf niet uit, drink voldoende voor, tijdens en na het sporten, ga met iemand samen sporten (dat kan motiveren om te gaan, maar let op wie je kiest), maak er geen wedstrijd van en houd vooral het plezier vast.

Volgens Duco zul je binnen enkele weken de voordelen inzien van meer bewegen. "Je voelt je fitter als je 's ochtends opstaat, je hebt geen kleine pijnjes meer en je komt lekkerder in je vel te zitten. Geen crashdiëten, geen afslankpillen, maar gewoon goed en gezond eten gecombineerd met de juiste beweging helpen om je fitter te voelen. Als dat eenmaal in je systeem zit, kost het geen enkele moeite meer."

Green Slimming Factory

Nieuw in Nederland!

Create your own balance

Natuurlijke:

- Huidverzorgingsproducten
- Vitamineproducten
- Afslankproducten
- Gezondheidsproducten
- Kruiden
- Thee&Koffie

Profiteer nu van 10% korting op ons gehele assortiment! kortingscode TEGSF10. Surf nu naar onze website www.greenslimmingfactory.com en profiteer vandaag nog!

Aanbieding is geldig tot 1 november 2010 alleen i.c.m. kortingscode TEGSF10

BODY CONTROL with Gerarda

Door spiermassa meer vet verbranden

Wat bieden wij u:

- Myo-balance voor opbouw spiermassa
- Lymfo-balance voor lymfedrainage
- Hoogwaardige proteïne producten:
 - voor opbouw spiermassa
 - geen hongergevoel
 - voorkomen van jojo-effect
- Persoonlijke begeleiding:
 - door gecertificeerde afslankcoaches
 - altijd 1-op-1 tijdens behandeling
 - essentieel voor blijvend succes
- Zowel voor mannen als vrouwen
- Behandeling slechts 17 minuten
- Perfecte oplossing voor mensen die:
 - niet kunnen sporten
 - niet mogen sporten
 - geen tijd hebben om te sporten
- Unieke medische methode

Bij inlevering van deze bon krijgt u bij het boeken van een volledige kuur de introductiebehandeling **gratis!**

Kijk op onze site voor een salon in uw regio.

www.bodycontrol.nl 0900-6395433

OAT DREAM Calcium

RICE DREAM Hazelnoot Almond

RICE DREAM + Calcium

RICE DREAM Chocolaat

Schenk jezelf een dag vol lichtheid.

Rice Dream en Oat Dream zijn overheerlijke natuurlijke dranken zonder lactose. Daardoor zijn ze licht en makkelijk verteerbaar. Rice Dream, op basis van rijst, vind je in verschillende smaken die het proeven meer dan waard zijn: chocolade, hazelnoot-amandel, vanille, bio en +calcium. Wacht niet langer, verwen jezelf!

www.tastethedream.eu

Verkrijgbaar in uw supermarkt.

De apotheek van moeder natuur

Zet je tanden eens in SUPERFOOD

Dat sommige ingrediënten gezonder zijn dan anderen, dat weten we wel. Maar sommige zijn zo gezond, dat ze superfood worden genoemd. Wist je dat spinazie goed voor je ogen is, bosbessen beschermen tegen kanker en walnoten slechte cholesterol verlagen?

TEKST CAROLIEN VADER

Gezond eten is vaak een kwestie van gezond verstand: een bruine boterham is beter dan een witte. En een zak peentjes is beter dan een zak chips. Sommige voedingsmiddelen zijn nu eenmaal gezonder dan anderen. Maar wist je dat er ingrediënten zijn die zo gezond zijn dat ze superfoods worden genoemd? Ze bevatten meer of extra gezonde voedingsstoffen. Hieronder een lijst met tien voedingswaren die in geen enkel dieet mogen ontbreken!

1: APPELS VOOR JE BUIK

Een appel is een ideaal tussendoortje. Ze zitten vol vitamine C en zijn ook goed voor een gezonde huid en tandvlees. Appels bevatten speciale vezels, pectine genaamd, die bijdragen aan een gezond cholesterolgehalte en een goede spijsvertering. Pectine zit in de schil, dus een ongeschilde appel is gezonder dan een geschilde. Omdat appels hun fruituikers maar langzaam afgeven, geven ze lang een vol gevoel. Een ideale snack voor bewuste eters.

2: SPINAZIE VOOR IJZER EN OGEN

Spinazie bevat veel goede stoffen, zoals calcium, foliumzuur, vitamine K en A. Maar ook neoxanthine voor een gezonde prostaat en chlorofyl dat het lichaam zuivert. Spinazie bevat ook veel ijzer, vooral als het rauw en vers gegeten wordt met een scheutje citroensap. De Vitamine C uit citroen helpt het bloed de ijzer op te nemen. Volgens recent onderzoek helpen de stoffen in spinazie om ouderdomslijtage van onze ogen tegen te gaan.

3: VETTE VIS VOOR JE HERSENEN

Vette vis is een echt superfood, vooral voor de stofwisseling in je hersenen. Haring, zalm, paling, tonijn en makreel bevatten goede proteïnen, vitaminen, mineralen en

de veelbesproken omega vetzuren. Deze zijn goed voor het voorkomen van hart- en vaatziekten, artritis, depressie en zelfs dementie. Let bij paling wel op. Koop alleen aal als deze afkomstig is uit niet vervuilde vanggebieden.

4: KOOL EN BROCCOLI VOOR HART EN LEVER

Kool bevat glucosinolaten. Dat zijn zwavelhoudende stoffen die de zuiverende werking van de lever ondersteunen. Ook zouden ze helpen tegen kanker. Kool bevat veel vezels, vitamine C en calcium. Al deze eigenschappen maakt kool gezond. De groente ontgift en zorgt voor een mooie huid. Kook kool niet te lang, anders blijven er maar weinig gezonde stoffen over. Stomen, wokken of in de magnetron is beter.

Een van de meest gezonde koolsoorten is broccoli. De struikjes bevatten ook nog eens grote hoeveelheden foliumzuur – goed voor je hart – en luteïne, een stofje dat je ogen beschermt tegen een bepaalde vorm van ouderdomslechteziendheid.

5: KNOFLOEK ALS ANTIBIOTICUM

Knoflook bevat krachtige anti-oxidanten, verbindingen die slijtage aan lichaamscellen verminderen. Ook zuivert knoflook het bloed en is het goed voor het cholesterol. Een belangrijke stof in knoflook is allicine. Deze stof komt vrij als de knoflookplant wordt aangevallen door schimmels en ziekten. En dat gebeurt ook als een knoflookteentje wordt fijngeperst. Allicine beschermt je lichaam zoals antibiotica dat doet.

6: GROENE THEE VOOR DE LIJN

Groene thee heeft veel gezonde eigenschappen. Als je dagelijks een flinke kop drinkt – naast water, sap en andere vloeistoffen – blijf je goed gehydrateerd. In groene thee zitten



veel anti-oxidanten en ook fenolen. Deze laatste stoffen zorgen ervoor dat vetcellen in je lichaam hun inhoud eenvoudiger afgeven aan het bloed. Via de bloedbaan fungeert lichaamsvet als brandstof voor spieren en organen. Ideaal dus, als je wilt afvallen.

"Spinazie is goed voor je ogen, bosbessen beschermen tegen kanker en walnoten verlagen slechte cholesterol"

7: TOMAAT VOOR ZONLIEFHEBBERS

Tomaten bevatten lycopene. Deze stof geeft ze hun rode kleur. Lycopene beschermt de huid tegen zonlicht en helpt hem jong te houden. Lycopene lost op in vet en niet in water. Daarom is het beter om tomaten te eten in combinatie met vet. Denk aan dressing in de salade of olijfolie in de pastasaus. In tegenstelling tot alle andere groenten blijven de gezonde stoffen bestaan, ook al is de tomaat verhit geweest.

8: YOGHURT VOOR JE DARMEN

Yoghurt is een goede bron van calcium, voor sterke botten. Maar veel soorten yoghurt bevatten ook melkzuurbacteriën die moeilijk verteren in de maag en dus levend in je darmen terecht komen. Daar helpen ze je bestaande darmflora om ziekteverwekkers te bestrijden. Perfect voor een goede weerstand.

9: BESTE BESSEN

Aardbeien, bramen, frambozen, zwarte bessen en bosbessen zijn de snoepjes van de natuur. Ze zijn niet alleen lekker, maar ook supergezond. Bessen zitten vol vitamine C en bevatten veel anti-oxidanten. Maar uit recent onderzoek is gebleken dat bessen bepaalde stoffen bevatten die ze niet alleen hun vrolijke kleuren geeft maar die ook de werking van kankercellen tegengaan.

10: NOOTZAAK

Alle noten bevatten essentiële vitaminen,



AVANTISPORT.NL

SPORTIEF DE GOEDKOOPSTE

Kijk Snel op WWW.AVANTISPORT.NL

BESTE WEBWINKEL 2010
SCHONEN EN SPORT
thuiswinkel
awards

Nieuw Binnen gekomen!

Binnekort verkrijgbaar bij Avantisport.nl De NIEUWE Dames collectie van NIKE!

Adidas - Dames Sport Kleding

van: 24,95 voor: **14,95**

van: 37,95 voor: **22,50**

van: 64,95 voor: **37,50**

van: 39,95 voor: **22,50**

Puma - Dames Sneakers

SALDI

van: 99,95 voor: **31,95**

adidas **FILA** **NIKE** **BOUNTY** **PUMA** **asics** **Reebok** **Kappa** **ALPINE** **Goat** **speedo** **Australian** **mistral**

Visgilde betaalbare topkwaliteit

Verse kabeljauwfilet

250 gram € **4⁷⁵**

Kijk voor heerlijke recepten en uw Visgilde Visspecialist op www.visgilde.nl

visgilde

Deze actie is geldig van 20 t/m 23 oktober 2010

WANT VIS IS FEEST!

Er kan zóveel met ons heerlijke, eerlijke tafelzuur.

Kesbeke
SINCE 1948
De enige echte Amsterdamse Tafelzuur

Zie onze recepten op www.kesbeke.nl

Actieve levensstijl houdt Froukje de Both gezond

"Ik ben niet zo'n bankzitter"

Froukje de Both nam het vroeger niet zo nauw met haar eigen gezondheid. In haar drukke bestaan als actrice, presentatrice en radio DJ schoot een maaltijd er nog wel eens bij in. Maar dat is allemaal veranderd nu Froukje een gezin heeft. "Ik ben niet langer alleen maar verantwoordelijk voor mezelf, maar ook voor mijn dochter Emma. En dat neem ik heel serieus."

TEKST CAROLIEN VADER

Froukje de Both zit lekker in haar vel. Dat zie je meteen als ze haar vrolijke gezicht weer eens toont op televisie. Maar voelt ze zichzelf ook zo? "Over het algemeen voel ik me best gezond", antwoordt Froukje. "Ik heb wel eens een dag dat ik minder lekker in mijn vel zit. Maar dat heeft iedereen toch?" Ze vertelt dat ze gisteren een dikke pizza had besteld en gegeten. "Tja, daar kan ik dan wel van genieten. Maar dan denk ik al snel: dit is niet heel verstandig. Dat gaan we morgen niet nog eens doen."

HEEL MENSELIJK

Froukje is een bewuste eter. Dat moet ook wel om slank en fit te blijven. "Ik ben niet continu bezig met bepaalde diëten. Dat werkt voor mij niet. Maar ik let wel goed op wat ik in mijn lichaam stop", vertelt de presentatrice. Volgens Froukje is de sleutel voor een gezond leven niet om telkens maar te lijnen, het ene dieet te vervuilen voor het andere. Of erger nog: om alles te eten wat voorhanden is en dan vervolgens een radicaal crashdieet te volgen. "Je moet nooit je eetpatroon drastisch omgooien. Wat voor mij het beste werkt, is om op te letten wat je eet. Ik denk na over bijna alles wat ik in mijn mond steek. Tuurlijk, af en toe heb ik ook wel eens een moment. Dan heb ik zin in iets lekkers. Dat is heel menselijk."

LEKKER KOKKERELLEN

Over het algemeen let Froukje goed op wat ze eet. Dat begint al in de supermarkt. Ze vindt het belangrijk om gezond te eten. "Ik kook ook elke avond zelf. Niet alleen voor mezelf, ook voor mijn vriend en mijn dochter Emma,

van bijna twee jaar. Als ik veel tijd heb, maak ik iets lekkers, vooral in het weekend. Dan kan ik uren kokkerellen. Dan gaat er een dikke boerderijkip in de oven, om maar een voorbeeld te noemen. Maar doordeeweeks kom ik daar bijna niet aan toe. Als ik niet veel tijd heb, zorg ik toch altijd voor een gezonde maaltijd voor thuis. Lekker op basis van veel groenten. Vaak is het een verplichting, maar ik doe er toch moeite voor. Dat is belangrijk."

TOMATIES OP TAFEL

Froukje is sinds de geboorte van haar dochter een stuk bewuster en gezonder gaan leven. "Dat is logisch: je hebt naast jezelf nu ook de zorg voor een kind." Ze vertelt dat haar leven vroeger niet altijd even gezond is geweest. "Toen ik alleen was, kwam het nog wel eens voor dat ik in tijdnood een hele maaltijd oversloeg. Dan dacht ik: als ik te veel honger krijg, dan ren ik wel even naar de benzinepomp. Of ik had geen tijd om te koken en dan nam ik als avondeten een bak yoghurt met muesli of smeerde ik snel een boterham. Dat kan nu niet meer", zegt Froukje lachend. De zorg voor een gezin neemt Froukje heel serieus. "Mijn leven is sinds de komst van Emma ook echt veranderd. Er zit veel meer regelmaat in een dag. Dus als het tijd is voor lunch, dan gaan we er ook echt voor zitten. Dan maak ik wat lekkers en komt er een gezellig schaalje tomaatjes op tafel."

ACTIEF LEVEN

Froukje leidt een actief leven. Ze vertelt: "Ik ben niet zo'n bankzitter. Ik ben altijd wel in de weer. Zeker met een kind. Je tilt je een

breuk, vliegt tien keer per dag trap op trap af. Ook voor mijn werk ren ik van hot naar her. Als je die beweging bij elkaar optelt, dan heb ik genoeg activiteit in mijn leven." De presentatrice vertelt dat ze na haar zwangerschap veel is aangekomen. Na de bevalling is ze fanatiek gaan sporten, onder leiding van een personal trainer. "Hij hielp met goede oefeningen, maar ook met de motivatie om door te gaan. In een jaar was ik weer terug op mijn oude gewicht. Helaas kom ik nu niet meer aan sporten toe. Maar dat geeft niet. Ik blijf met bewust eten goed op gewicht."

"Ik kook elke dag voor mezelf en mijn gezin een gezonde maaltijd met lekker veel groenten"



Froukjes tips voor een gezond en happy leven

1: Steek tijd in je relatie en je thuissituatie. Ga lekker samen uit eten en laat de kinderen een weekendje logeren bij opa en oma. Stop tijd in elkaar en in goede gesprekken over andere dingen dan werk en opvoeding. Elke keer als Jeroen en ik een weekend weg zijn geweest, hebben we onszelf als koppel weer herontdekt. Dat is de beste basis voor een stabiele relatie.

2: Verwen jezelf van tijd tot tijd met een heerlijke massage of een schoonheidsbehandeling. Alle zintuigen aan en alle ruis uit. Dan kom ik helemaal tot rust, tot mezelf.

3: Eet bewust, kook zelf en denk na over wat je in je lichaam stopt.

4: Ga van tijd tot tijd lekker bijtanken met de mensen die je lief hebt. Ga een avond eten met vriendinnen. Ik maak daar tijd voor. Als ik dat niet doe, wordt ik ongelukkig.

Wie is Froukje?

Froukje de Both (38) speelde als actrice in series als Goudkust, Costa en Missie Warmoestraat. Ook had ze een hoofdrol in de musical Love me just a little bit more.

Ze is DJ op radio 538 en presenteert televisieprogramma's als TV-makelaar, 10 jaar jonger in 10 dagen en Ik kom bij je eten. Sinds kort is Froukje ambassadrice van de Stichting Stop Kindermisbruik en maakt ze zich hard voor de strijd tegen kinderprostitutie.

10 JAAR JONGER

Froukje de Both is op dit moment druk bezig met de opnames van het televisieprogramma 10 jaar jonger in 10 dagen. In januari wordt het nieuwe seizoen uitgezonden op RTL4. Op de vraag of Froukje naar aanleiding van dit programma gezonder is gaan leven, antwoordt de presentatrice: "Ja, dat denk ik wel. Je leert veel dingen van de gesprekken die de coaches houden met de kandidaten. Niet alleen over fysieke schoonheid, of gezonde levenkeuzes. Maar ook hoe je met stressvolle situaties om moet gaan." Froukje vertelt dat ze in haar drukke leven niet aan alles toe komt. Ze vindt soms moeilijk berusting als er teveel van haar gevraagd wordt. "Ken je die reclame van die jonglerende vrouw? Zo voel ik me wel eens. Je wilt toch een goede moeder zijn, een begripvolle partner, maar ook carrière maken en mijn sociale leven op peil houden. Bovendien wil ik er goed uit zien. Dat vergt ook veel van je tijd. Dat kan stress opleveren. Ik ben geen superwoman, die alles tegelijk kan."

Froukje heeft inmiddels geleerd dat dit ook voor een groot gedeelte met acceptatie te maken heeft. Nu ze ouder wordt, kan ze er beter mee omgaan. "Ik kan beter relativieren. Ik ben een enorme control freak en nu mag ik van mezelf best wel eens een steekje laten vallen. Zo heb ik nu bijvoorbeeld weinig tijd om te sporten. In een perfecte wereld doe ik dat twee, drie keer per week. Ik kan ook wel eens zeggen: jammer, dan maar volgende week naar de kapper."

AANDACHT VOOR ELKAAR

Toch zijn er dingen waar Froukje altijd tijd voor maakt. "Voor Emma maak ik een uitzondering. Mijn dochter komt altijd op de eerste plaats." Ook haar partner Jeroen kan rekenen op de nodige aandacht. "Als ik heel druk ben, dan komt het wel eens voor dat ik Jeroen nauwelijks spreek. Dan raak ik wel eens de draad kwijt waar hij mee bezig is. Daar baal ik dan van. Het is belangrijk om tijd voor elkaar te maken, om interesse in elkaar te tonen en om aandacht te delen. Als je dat doet, krijg je het ook terug. Dat doet wonderen voor je relatie. Als het thuis allemaal lekker loopt, gaat het leven veel beter. Dat heb ik ook wel geleerd van het programma 10 jaar jonger in 10 dagen."

E-Matrix, de natuurlijke vervanger voor injectables

De E-Matrix is nog maar net overgewaaid uit Hollywood en is in Nederland al een ware hype te noemen. Bekende Nederlanders laten de injectable naalden links liggen en kiezen liever voor deze natuurlijke huidverstrakking behandeling. De behandeling is uniek omdat het voor alle huidtypen geschikt is en voor het eerst kunnen ook de rimpels rondom de ogen behandeld worden.

Dit enthousiasme is te danken aan het feit dat de E-matrix bijna zonder herstel periode **rimpels, pigmentvlekken en littekens (o.a. van acné)** vermindert en de huid gelijktijdig verstrakt.



De E-Matrix maakt diep in de huid nieuwe huidcellen aan en zorgt voor een verhoogde productie van collageen. De huid oogt na 1 behandeling van 30 minuten al veel jonger, vitaler en strakker.

De E-Matrix maakt, in tegenstelling tot andere methoden (laser), alleen gebruik maakt van sublative energie (RF). De oppervlakte van de huid wordt daardoor niet beschadigd. Zonnen voor of na de behandeling is geen probleem meer en bovendien behoren lange vervelende herstelperiodes tot de verleden tijd.

Klinische onderzoeken wijzen zeer goede resultaten aan voor alle huidtypen. Vooraanstaande dermatologen en esthetische artsen spreken lovend over de E-matrix. Door al zijn unieke eigenschappen wordt het innovatieve apparaat ook wel "de medische doorbraak" op het gebied van huidverbetering en huidverstrakking genoemd.

Cosmetique Totale behandeld op 60 verschillende locaties door heel Nederland. **Bel voor een gratis intakegesprek bij u in de buurt naar 0172 782419.** Of kijk op www.ergoeduitzienmag.nl



nf newfysic

Voor eens en voor altijd afrekenen met overgewicht?

Kom naar NewFysic, dé kliniek voor gewichtsbeheersing met de persoonlijke aanpak en blijvend resultaat. De unieke methode van NewFysic zorgt ervoor dat u makkelijk en zonder hongergevoel afslankt. Al 95.000 mannen en vrouwen zijn blijvend kilo's kwijt met NewFysic.

NewFysic heeft 17 vestigingen in Nederland. Er is er dus altijd één bij u in de buurt.

Herfstactie **GRATIS*** Strip Koolhydraat **Vetblokkers** (t.w.v. 19,95 EURO) bij start van het programma

0900 - 36 00 224

www.newfysic.nl

*Geldig tot 15 nov. 2010 o.v.v. Telegraaf Herfstactie. Vraag naar de voorwaarden in de vestiging.

SMAAKVOL, HEERLIJK IN BALANS



ERU Balans, met slechts 5% vet

ERU Balans is bereid met magere yoghurt en heeft een heerlijk roomzachte smaak. Toch bevat ERU Balans slechts 5% vet! Daarom past ERU Balans perfect in een gezonde levensstijl. Het is het ideale beleg voor op de boterham, cracker of 's avonds op een toastje. ERU Balans is verkrijgbaar in de smaken naturel, kruiden en olijf-tomaat.

ERU
HOLLAND 1824

Kaas met 't Kroontje

www.eru.nl

Smeer liever niets, dan agressieve crèmes

Ouder worden hoort erbij, maar hoe word je zo mooi mogelijk oud? Drie vrouwen vertellen over hoe zij zich wapenen tegen het ouder worden en onderzoeksarts Jetske Ultee geeft tips over goede huidverzorging. "Je kunt de huid ook schade toebrengen."

TEKST MERIJN VAN GRIEKEN

"Wat gebruik jij om er jong uit te zien?", vragen mensen vaak aan Jetske Ultee. Zij is onderzoeksarts cosmetische dermatologie en verbonden aan de Velthuis Kliniek. Uitspraken over merken doet ze niet, want er is niet per se een bepaalde crème goed. Wel heeft ze een aantal tips die ervoor kunnen zorgen dat je mooi oud wordt.

Eerst helpt ze de hardnekkige fabels de wereld uit. Rimpels weg smeren? Dat klopt niet. Plantaardig altijd goed? Nee, evenmin. Altijd producten uit één lijn gebruiken? Fout. Ook is niet waar dat een dure crème altijd beter is dan een goedkope en dat je een aparte dag- en nachtcrème nodig hebt.

Wel heel erg waar is dat je preventief al veel kunt doen tegen huidveroudering. Uit de zon blijven bijvoorbeeld. "80 tot 90 procent van de rimpels en pigmentvlekken worden door deze warme boosdoener veroorzaakt. Een laagje zonnebrandcrème is essentieel voor je huid", zegt Ultee.

Zorg verder voor milde, ongeparfumeerde verzorging zonder alcohol, want agressieve crèmes kunnen juist schade toebrengen aan de huid en zorgen voor irritatie.

Op www.jetskeultee.nl staat een lijst met irriterende stoffen. "Ik ben daarom ook geen

voorstander van scrubben. Gebruik liever exfolianten om dode huidcellen te verwijderen", zegt Ultee.

Ze vergelijkt de huid met een jas die op sommige plaatsen wat reparatie nodig heeft. "Maak je die door te agressieve middelen stuk, dan kom je in een vicieuze cirkel terecht: vocht verdamppt, de huid wordt droog, fijne lijntjes worden zichtbaar en de huid wordt minder vitaal", zegt Ultee.

Smeren om je huid in topconditie te houden, is volgens de onderzoeksarts prima zolang het kalmerende crèmes zijn met werkzame stoffen, zoals het licorice-extract en de anti-oxidanten groene thee, vitamine C en E.

"Veel mensen reinigen hun gezicht teveel en



met te agressieve producten. Zorg juist voor milde producten en goede zonbescherming. Daarmee kom je een heel eind."

PETRA MAAS, 51 JAAR, VERKOOPSTER BIJ EEN GROOTHANDEL IN TILBURG:

"Mijn oma waste zich met groene zeep, maar daar begin ik niet aan. Ik combineer dure olie, serum en gezichtscrème van de schoonheidsspecialist met betaalbare voetencreme. Tijdens het koken smeer ik olijfolie op mijn nagelriemen. Voor alles een andere pot. Wat ik heb wil ik zo mooi mogelijk houden. Het smeren is met de jaren toegenomen: je hebt het nodig en je hebt er meer tijd voor."

MARIAN VAN DER HEIJDEN, 60 JAAR, BEMIDDELAAR BIJ VRIJWILLIGERSBEMIDDELING & ADVISERING, AMERSFOORT:

"Ouder worden zit niet in mijn genen. Mensen schatten mij vaak tien jaar jonger. Voor een uitgebreide verzorging zoals scrubben en een masker, ben ik te lui. Ik breng alleen twee keer per dag een crème van drie euro aan op de nog vochtige huid. De zon vermijd ik van jongs af aan. In vergelijking met leeftijdsgenoten heb ik een strakkere huid en minder rimpels."

JOLANDA VAN DER VOORT, 39 JAAR, COMMUNICATIEADVISEUR BIJ HDE OVERHEID, DEN HAAG:

"Voor het eerst merk ik dat mijn huid ouder wordt. Een avondje stappen laat sporen na: wallen zijn dieper en (lach)rimpels verdwijnen langzamer. De rimpelvorming hoop ik te vertragen door uit de zon te blijven, de schoonheidsspecialist te bezoeken en mijn huid te verzorgen met betaalbare, natuurlijke dagcrèmes zonder parfum en kunstmatige stoffen. 's Avonds smeer ik olijfolie onder mijn ogen voor de vitamine E. Mocht ik mijn gezicht door plooiën en vouwen in de spiegel niet meer kunnen zien, is een laserbehandeling misschien een optie. Maar dan moeten de gevolgen op de lange termijn wel duidelijk zijn."

MAAK JE HUID WINTERKLAAR!

De verwarming binnen en koude lucht en wind buiten zorgen voor een droge huid. Bescherm je huid daartegen. Vermijd zeep, douche niet te warm en te lang, bescherm je huid tegen de zon, zorg voor een goede basiscrème en breng deze iets vaker aan. Gebruik 's avonds op de droogste plekken een paar druppels olijfolie.

Rust, ruimte en relaxen

Gezondheid heeft veel te maken met je lichaam. Iedereen wil graag lekker in z'n vel zitten. Maar vergeet niet dat een groot deel van je welzijn tussen de oren zit. Ook daar kun je zelf aan werken. Maak eens een mooie boswandeling, of pak een middagje sauna. Daar knap je enorm van op!

TEKST MERIJN VAN GRIEKEN

Lekker in je vel zitten, dat kun je op twee manieren interpreteren. Het heeft met geest én gestel te maken. Voor je lichaam kennen we de aanbevelingen onderhand wel: gezond eten, voldoende slapen en geregeld sporten. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Zeker als je een drukke baan hebt en ook voldoende tijd wilt besteden aan je gezin, de familie en je vrienden.

"Een combinatie van inspanning en ontspanning is de beste stressremedie!"

STRESS!

Stress heeft een enorme negatieve invloed op ons geestelijk en lichamelijk welzijn. Wie veel stress heeft, maakt veel van de hormonen cortisol en adrenaline aan. Die zorgen ervoor dat je lichaam in een constante staat van alertheid blijft. Dat kost veel energie, je hartslag is hoger en je spieren blijven gespannen. Op die manier is het onmogelijk om te relaxen.

LOSLATEN!

Er zijn twee goede manieren om stress te lijf te

gaan. De een heeft te maken met inspanning, de ander met ontspanning. Een combinatie van beide is de beste stressremedie! Een lange boswandeling, of een uurtje in de sportschool is een prima uitlaatklep voor een gestrest lichaam. Door beweging creëer je een prima uitlaatklep voor een gespannen lijf. Ook maak je tijdens het wandelen of sporten endorfine aan, een hormoon dat je juist een lekker gevoel geeft. Wie na inspanning goed tot rust kan komen, zorgt dat spieren ontspannen, de hartslag lager wordt en jij al je besognes los kunt laten.

GROEN IS GEZOND

Een lange boswandeling is een prima manier om stress te lijf te gaan. Het effect van natuur op de mens is ook bewezen weldadig. Mensen die veel in de natuur komen, hebben meer energie, minder last van stress en zijn minder vaak ziek.

VERWEN JE ZELF

Echt ontspannen doe je het best met een massage en een middag in de sauna. In veel Noord-Europese landen is de sauna een eerste levensbehoefte! En in veel Aziatische landen worden massages door dokters dagelijks voorgeschreven tegen allerlei kwalen. Beiden

bevorderen de doorbloeding van je lichaam en je spieren.

DRIE UITTIPS VOOR EEN ENKELE REIS ONTSPANNING

Verwen jezelf met een middag natuur en wellness. Deze drie wandelingen brengen je in contact met de mooie natuurgebieden en bossen én een van de leukste spa's en sauna's in Nederland.

HET PLATTELAND

Het natuurgebied Springendal, vlak bij het Twentse Ootmarsum is schilderachtig mooi. Smalle beekjes stromen door het bos. In de verte zie je heuvels, weilanden, meertjes, hooilanden en heide. Historische boerderijen maken het plaatje compleet. In één van die historische boerderijen, in het buurtschap Nutter, is de Boerderij Spa gevestigd. Hier kun je jezelf laten verwennen met een massage, stomen in het hooi en zwemmen in de natuurvijver. Alles is puur natuur en geïnspireerd op het landschap.

HET LANDGOED

Lekker uitwaaien? Aan de rand van het Nationale Park de Kennemerduinen ligt



Landgoed Duinlust. Je kunt uren rondstruinen door het woeste duingebied en aansluitend zo het landgoed op wandelen. Duinlust is gelegen aan de rand van Overveen. In het monumentale landhuis is een restaurant gevestigd en in het landschapspark ligt de Landgoed Spa. Ze hebben een uitgebreid menu met massages, gezichts- en lichaamsbehandelingen.

DE STAD

Geen tijd om de natuur op te zoeken? Ga dan lekker wandelen in het Amsterdamse Bos. Aan de rand van het bos is een gloednieuwe Stad Spa gevestigd. Hier kun je heerlijk relaxen in stoombaden en sauna's. Ook zijn er massages speciaal ontwikkeld voor gestreste stedelingen en gezichtsbehandelingen die je gelaat onttoen van alle stads onzuiverheden.



De oplossing voor mensen met een kwetsbare en gevoelige huid



Milde Huidreiniger

- Zeep- en parfümvrij
- Afspoelen overbodig
- Geschikt voor volwassenen en kinderen



Hydraterende Crème

- Verstopt de poriën niet
- Parfümvrij
- Aanbevolen voor gezicht, handen, knieën en ellebogen



Hydraterende Lotion

- Verstopt de poriën niet
- Parfümvrij
- Aanbevolen voor het hele lichaam

Kijk voor verkooppunten op www.cetaphil.nl



Geef uw huid wat zij nodig heeft.

De producten van Vichy worden klinisch getest onder dermatologisch toezicht. Ze bevatten Thermaal Bronwater van Vichy, dat de huid kalmeert en versterkt. Vichy heeft onder andere producten tegen onzuiverheden, rimpels en huidverslapping.

Vraag in uw apotheek welk product het beste bij u past.
www.vichy.nl



VICHY. EEN GEZONDE HUID, EEN MOOIE HUID



Sfeervolle en voordelige kerstreizen

6 dgn Kerstreis Londen



o.b.v. logies en ontbijt
vanaf € 359
Incl. excursiepakket twv € 40

Beleef de Kerstdagen in bruisend Londen!
Excursies: Lichttour door Londen, stadswandeling, Bezoek aan Canterbury, Oxford, Windsor Castle.
Incl.: vervoer per luxe touringcar, verblijf in hotel Ibis London Wembley, diner in een pub op kerstavond, begeleiding door uw chauffeur.

Vertrek 22 december Reiscode: BE36742

8 dgn Kerstreis Wenen



o.b.v. halfpension
vanaf € 529
Incl. excursiepakket twv € 40

Wenen zorgt voor een onvergetelijke kerstreis!
Excursies: Bezoek aan Melk, klooster Heiligenkreuz, slot Mayerling, kerstmarkt bij slot Schonbrunn.
Incl.: vervoer per luxe touringcar, koffie met gebak op de heenreis, verblijf in Hotel Hillinger, kerstbuffet op 25 december, begeleiding door uw chauffeur, afscheidsdiner in Nederland.

Vertrek 21 december Reiscode: BE36582

8 dgn Kerstcruise - Rijn



o.b.v. volpension
vanaf € 598

Met deze Kerstcruise nemen wij u mee naar Duitsland!
Excursies: bezoek aan Düsseldorf, Keulen, Koblenz, Rüdesheim, Bonn.
Incl.: verblijf op basis van volpension op de MPS Brilliant, Hut met douche en toilet, kerstdiners en avonden, animatie aan boord havengelden en toeristenbelasting.

Vertrek 20 december Reiscode: BE36632

11 dgn Kerstcruise



o.b.v. volpension
vanaf € 649

Deze prachtige Middellandse zee-cruise vertrekt uit Venetië en maakt stops in Bari, Rhodos, Alexandrië, Katakolon, Dubrovnik en eindigt weer in fantastisch Venetië.
Incl.: vervoer per luxe touringcar van uw opstapplaats naar Venetië en vv, 2 x hotelovernachting in Duitsland o.b.v. 3* incl. ontbijt, 8 nachten Cruise met MSC Magnifica met verblijf in een hut zoals beschreven o.b.v. volpension.

Vertrek 18 december Reiscode: BE36785

12 dgn Kerstreis Tsjechië



o.b.v. halfpension
vanaf € 639
Incl. excursiepakket twv € 65

Vier Kerst en Nieuwjaar in Tsjechië!
Excursies: Bezoek aan slot Karlstejn, Dresden, Praag, Theresienstadt, Melnik, Karlovy Vary.
Incl.: vervoer per luxe touringcar, koffie met gebak op de heenreis, verblijf Hotel Ludmila, kerstdiner op 24 en 25 december, feestelijk diner en feestavond op 31 december, begeleiding door uw chauffeur, afscheidsdiner in Nederland.

Vertrek 22 december Reiscode: BE36773

12 dgn Kerstreis Costa Brava



o.b.v. volpension
vanaf € 659
Incl. excursiepakket twv € 50

De Spaanse kust, ideaal om de feestdagen door te brengen!
Excursies: Bezoek aan La Bisbal en Solius, Barcelona, Tossa de Mar, Montserrat, de markt van Tordera.
Incl.: vervoer per luxe touringcar, koffie met gebak op de heenreis, verblijf in hotel Eugenia, kerstdiner op 24 en 25 december, feestavond op 31 december, begeleiding door uw chauffeur, afscheidsdiner in Nederland.

Vertrek 22 december Reiscode: BE36765

Top 3 kerstshoppin!

1 **3 dagen Kerstshoppin Düsseldorf**
o.b.v. logies & ontbijt
vertrek 26 nov. 3, 10 en 17 dec.
vanaf € 59

Reiscode: BE36666

2 **3 dagen Kerstshoppin Parijs**
o.b.v. logies en ontbijt
vertrek 19 en 26 nov. 3, 10 en 17 dec.
vanaf € 129

Reiscode: BE36808

3 **3 dgn Kerstshoppin Canterbury en Londen**
o.b.v. logies en ontbijt
vertrek 26 nov. 10 en 17 dec.
vanaf € 155

Reiscode: BE37211

Vraag nú onze kerstbrochure aan!



Voor boekingen en brochure peterlanghout.nl of **0900-0991** (0,15 pm 7 dagen per week)

Werken aan je weerstand

Een goede weerstand wapent je voor de komende koude maanden. Nu verkoudheid en griep weer rond gaan, kun je maar beter voorbereid zijn. Werken aan je weerstand dus. Maar hoe doe je dat eigenlijk?

TEKST: CAROLIEN VADER

Werken aan je weerstand? Dat heeft alles te maken met gezonde keuzes. Onze moeders hadden gelijk; met gezond eten en een goede nachtrust kom je een heel eind. Het gezonde verstand van vroeger wordt tegenwoordig onderbouwd met wetenschappelijk onderzoek. We weten steeds meer over de werking van onze weerstand.

“Slecht 10% van de Nederlanders krijgt de aanbevolen hoeveelheid vezels binnen”

BEGIN BIJ JE BUIK

Een goede weerstand begint bij je darmen. Gezonde darmen zorgen voor een goede

weerstand. Dat heeft met je darmflora te maken. Dat zijn levende bacteriën die je spijsvertering ondersteunen. Darmflora moet je wel goed verzorgen. Dat doe je door gezond en gevarieerd te eten. Darmflora houdt bijvoorbeeld erg van vezels. Zorg dus dat je voldoende vezelrijk voedsel eet. Dat zit in volkorenproducten, in groenten en fruit. Toch is het niet zo makkelijk om voldoende binnen te krijgen. Yneke Vocking is voedingsdeskundige. Ze legt uit: “Slecht 10% van de Nederlanders bereikt de aanbevolen hoeveelheid vezels.” Volgens Vocking heeft dat te maken met de grote opkomst van moderne kant-en-klaarvoeding. Haar advies luidt om ons moderne dieet aan te passen en meer te gaan eten zoals we dat 50 jaar geleden deden. “No-nonsense eten, lekker volkorenbrood, roggebrood en peulvruchten, zoals linzen en bonen. Ook groenten en fruit zitten vol vezels.”

Vezels zorgen er voor dat de goede bacteriën in je darmen een goed milieu krijgen.

VERSTOPPING OF DIAREE

Als je te weinig vezels eet, kun je last krijgen van obstipatie, of verstopping. Ongeveer 10% van alle Nederlanders heeft een moeizame stoelgang. Door het gebrek aan vezels heb je simpelweg niet genoeg massa in je darmen om ze optimaal te laten werken. Het tegenovergestelde is ook vaak een probleem. Als mensen diarree hebben, krijgen de darmen te weinig kans om hun werk goed te doen. Zo worden er te weinig voedingsstoffen uit het eten gehaald en in de bloedbaan vrijgegeven. Het resultaat is dat je je futloos en moe voelt. Verstopping en diarree zijn tekenen dat je darmflora niet optimaal werkt. Als dat het geval is, doe je er goed aan om je eetpatroon te wijzigen. Ook kun je je darmflora een handje helpen door het nemen van voedingssupplementen met probiotica. Dat zijn drankjes, poeders of pillen gemaakt van levende bacteriën uit melkzuur of gist, die je darmen een handje helpen.

“Van sommige vitamines krijgen we te weinig binnen, ook al eet je supergezond”

BEWEGEN HELPT

Je helpt je weerstand ook vooruit door voldoende te bewegen. Lekker sporten of stevig wandelen zorgt dat er door je hele lijf een goede doorbloeding is. Dus ook in je buik. Maar dat niet alleen: “Spieren zijn ook belangrijk voor een gezonde stofwisseling”, legt Yneke Vocking uit. “Spieren heb je niet alleen nodig om je lichaam rechtop te houden, maar ze hebben ook een enorme werking op je stofwisseling.” Ook in rust verbranden spieren energie. Dus hoe meer je er van hebt, hoe meer je verbrandt. “En

je kunt ook als 60-jarige nog prima spieren aanmaken. Dus als je voldoende beweegt en gevarieerd eet, dan zit je goed”, aldus de voedingsdeskundige.

EXTRA VITAMINES EN MINERALEN

Is het echt voldoende om goed te eten en te bewegen? “Nee”, zegt Vocking. “Sommige vitamines kom je te kort, ook al eet je supergezond. Vitamine D, bijvoorbeeld, daar krijgt het gros van de bevolking te weinig van binnen. Dat komt omdat we te weinig buiten zijn. Vitamine D wordt door de huid aangemaakt, onder invloed van zonlicht. Zeker zwangere vrouwen, kinderen, mensen met een donkere huidskleur en ouderen doen er goed aan dit bij te slikken. Vitamine D is bovendien heel goed voor je weerstand.” Het kan überhaupt geen kwaad om af en toe wat vitamines bij te slikken. Zeker als de winter weer voor de deur staat. Of als je wat minder lekker in je vel zit. “Maar dat hoeft zeker niet elke dag”, zegt Vocking.

SLAPEN EN LACHEN

Uit Amerikaans onderzoek is gebleken dat mensen die weinig slapen, vaker ziek zijn. Zorg dat je meer dan zeven uur slaapt per nacht. Op die manier kan je lichaam zich goed herstellen en zich voorbereiden op een nieuwe dag. Heb je veel stress op je werk of in je privéleven? Dan loop je het risico om meer vatbaar te zijn voor ziektes. Mensen die veel stress hebben, worden minder oud dan mensen die dat niet hebben, of het tijdig aanpakken. “En dat niet alleen”, vult Vocking aan, “een vrolijk humeur is ook heel goed voor je weerstand. Mensen die depressieve gevoelens hebben, hebben vaker last van een lage weerstand. Ga fijn naar buiten, eet lekker maar gezond en zorg dat je leuke dingen doet met vrienden. Dat werkt het beste als een natuurlijke anti-depressiva. Een goede weerstand heb je uiteindelijk zelf in de hand.”



Lekker in je vel met SunWell

NIUW

SUNWELL

Goede Nachtrust met Melatonine

Krachtige Visolie Omega-3

Vitamine D

Huid, Haar & Nagels

Weerstandskuur

SunWell voedingssupplementen:

- helpen je fit en gezond te blijven
- voor het hele gezin
- een goede en voordelige keuze
- www.sunwell.nl

SUNWELL doet goed, elke dag

Phital

TEVA

TEVA NEDERLAND

Nieuw bij uw apotheek: PROBIOTICA plus

10-daagse kuur voor de opbouw van de darmflora tijdens of na een antibioticakuur

Kijk voor het volledige assortiment voedingssupplementen op: www.phital.nl

VAN NATUURLIJKE OORSPRONG

Verkouden? Ben je de zakdoeken ook zo beu?

GEZIEN OP TV

Otrivin® Duo voor een dubbele werking:

- Bij een verstopte neus én
- Bij een loopneus

Otrivin® Duo is een geneesmiddel. Lees voor gebruik de bijsluiter. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 18 jaar.

Otrivin® Het plezier om vrij te ademen

NOVARTIS

Helpt de ontlasting **dikker te maken**

- ✓ voor een juiste balans in de darmen
- ✓ bevordert de inwendige darmreiniging
- ✓ verhoogt de weerstand tegen ongunstige bacteriën

Wapiti Darmbalans

Je eet bewust en gezond, maar toch kun je te maken krijgen met een verandering van het normale ontlastingspatroon. Dan kun je blij zijn dat je eraan hebt gedacht **Wapiti Darmbalans** bij de hand te hebben.

Wapiti Darmbalans, een probioticum op basis van levensvatbare gistcellen, ondersteunt een goede balans tussen gunstige en ongunstige bacteriën. Het bevordert de inwendige darmreiniging en helpt de ontlasting dikker te maken.

Wapiti Darmbalans verhoogt de weerstand tegen ongunstige bacteriën en schimmels in de darmen en versterkt een evenwichtige darmflora.

Wapiti Darmbalans kan ook als kuur worden gebruikt. Bijvoorbeeld vóór de vakantie dagelijks 5 dagen voor vertrek 1-2 capsules per dag innemen.

Wapiti Darmbalans is gebruiksvriendelijk: slechts 1 à 2 capsules per dag. Te gebruiken voor volwassenen en kinderen vanaf 6 maanden!



Natuurlijk ... het is Wapiti!

Wapiti Darmbalans is verkrijgbaar of te bestellen bij: Drogist, Apotheker, Reform- en Gezondheidswinkel. Voor meer informatie: Emonta B.V. Tel. 0512 518085 www.emonta.nl

FLUIMUCIL®

Lees voor gebruik de bijsluiter; Contra-indicatie: overgevoeligheid voor acetylcysteïne of een van de hulpstoffen



Verkoudheid en griep

Hoest wordt vaak veroorzaakt doordat de luchtwegen geprikkeld worden door ophoping van slijm veroorzaakt door infecties. De slijmvliezen zijn dan ontstoken geraakt en zwellen op, hierdoor kan extra slijm worden geproduceerd. Goed hoesten zorgt er dan voor dat het overtollig slijm wordt afgevoerd.

Vastzittend slijm

Als het slijm eenmaal taai en dik is geworden is het vaak moeilijk om dit uit de luchtwegen te verwijderen. Men moet vaak steeds meer hoesten maar het probleem wordt niet snel opgelost. Dit noemt men ook wel een vastzittende hoest. Een zogenaamde vastzittende hoest moet niet onderdrukt worden, maar deze moet je juist stimuleren. Dit kan door het slijm te verdunnen waardoor het makkelijker verwijderd kan worden. Fluimucil doorbreekt de zogenaamde zwavelbruggen in het slijm. Hierdoor valt het snel uit elkaar en kan het makkelijker opgehoest worden.

Fluimucil® is verkrijgbaar in drank, bruistabletten en pastilles en heeft een antioxidatieve werking. De drank forte hoeft door volwassenen slechts 1 x per dag te worden ingenomen.

doorbreekt vastzittende hoest.

Meer informatie? Zambon Nederland B.V., tel. (033) 450 43 70
VEMEDIA Informatielijn: 0900 23 33 666 (€ 0,15 p/min)

Zambon

Aan het groenvoer!

Kinderen kunnen lastige eters zijn. Vooral groente kan rekenen op een tegenstribbelend afgrijzen en opgetrokken wenkbrauwen, terwijl juist dat zo belangrijk is. Er is hoop, want gezonde voeding en kinderen kunnen best hand in hand gaan. Dat weet culinair specialist Gees van Asperen: "Geef vanaf de allereerste hap verse groenten." En dat weet topkok Pierre Wind: "Laat kinderen kennismaken met groenvoer."

TEKST: MERIJN VAN GRIEKEN

Menig ouder zal het herkennen: pasta, aardappels of rijst verdwijnen in de hongerige kinderbuik, terwijl de stronkjes broccoli of de sperzieboontjes onaangeroerd achterblijven op het bord. Terwijl je verwoede pogingen doet om het erin te krijgen, roept het kind al om het toetje. Om wanhopig van te worden, want juist dat groenvoer is zo belangrijk. "Het is de Black & Decker van het lichaam. Vezelrijke en gevarieerde voeding zorgen voor een gezonde spijsvertering. De vezels en anti-oxidanten schuren je darmen schoon en zorgen ervoor dat gifstoffen je lichaam verlaten. Daarnaast bevat het een berg aan vitamines, die nodig zijn in de groei", vertelt topkok Pierre Wind. Hij geeft Smaaklessen op basisscholen en schreef het boek 'Smaakpretpark'.

JAGENDE VOOROUDERS

Een verklaring voor de moeizame relatie met groenvoer zoekt hij bij onze jagende voorouders ("we zijn geboren jagers") en ons eetpatroon. Zo eten Fransen, Italianen en Spanjaarden veel vaker op een dag groenten dan wij Nederlanders. Maar het ligt vooral bij de huidige generatie ouders. Zij schotelen kinderen vaak te weinig gevarieerd eten voor en eten zelf ook te weinig groente. Uit onderzoek van de Gezondheidsraad (2006) blijkt dat negentig procent van de Nederlanders te weinig vezels eet. "Ongezond eten en overgewicht bij kinderen is altijd de schuld van de ouders. Klinkt cru, maar zij moeten er voor zorgen dat hun kind kennismakend met asperges, schorseneren, spruitjes, bloemkool, postelein, bieten enzovoort. Daar kun je niet jong genoeg mee beginnen", zegt Wind.

SMAAKONTWIKKELING

Ook culinair specialist Gees van Asperen is die mening toegedaan. Zij schreef het kookboek 'Samen aan tafel' met recepten voor ouders en kind vanaf zes maanden oud en geeft workshops babycooking voor ouders die hun baby vanaf de allereerste vaste hap verse maaltijden willen geven. "Je hebt al een hele slag gewonnen als je in de zwangerschap gevarieerd eet. Wat de moeder binnenkrijgt, komt direct bij de foetus terecht. In die fase begint de ontwikkeling van de smaak. Als de moeder tijdens de zwangerschap bijvoorbeeld veel knoflook eet, is de kans groot dat het kind dit ook lekker zal vinden."

VERSE HAP

Volgens Van Asperen is het voor de smaakontwikkeling het beste als ouders hun baby vanaf hap één zoveel mogelijk verse groente geven. "Dat is een uitdaging. Veel ouders, vooral de tweeverdieners, hadden voordat de baby er was een druk leven

en haalde regelmatig een stoommaaltijd of aten buiten de deur. Maar waar haal je opeens een lekkere verse groentehap vandaan als er een baby'tje mee-ee? Niet uit de supermarkt", aldus Van Asperen. Als ouders dan besluiten zelf te koken, kan de teleurstelling soms groot zijn als de baby na een hap zijn hoofd wegdraait. "Daar sta je met je kookkunsten. Geef dan niet te snel op. Het kan zijn dat je kind moe is, afgeleid wordt of teveel heeft gedronken. Je moet een baby soms wel 10 tot 15 keer hetzelfde hapje aanbieden voordat hij gewend is aan de nieuwe smaak", zegt Van Asperen.

REUK EN EMOTIE

Er bestaan vijf basissmaken: zoet, zuur, zout, bitter en unami. Deze vormen slechts een deel van het bepalen of je iets lekker vindt of niet. Reuk is ook een onmisbare factor. Maar volgens topkok Pierre Wind is het allerbelangrijkste bij eten de emotie. "Smaak is emotie. Dat telt uiteraard ook bij peuters, kleuters en oudere kinderen", zegt Wind. "Een voorbeeld: als een kind per ongeluk een rode peper eet, kan hij jaren later alle rood gekleurde groente nog altijd in verband brengen met die ene vervelende ervaring. Want er is toen een nare emotie neergezet. Zo heb ik als kind jaren geen salami aangeraakt doordat ik het associeerde met een vervelend griepje", vertelt Wind.

GROENTE UITKIEZEN

Kinderen de juiste emotie meegeven, klinkt ingewikkeld, maar dat hoeft niet te zijn. "Maak van koken iets leuks. Laat kinderen ontdekken en spelen met hun eten. Laat ze het voelen", zegt Wind. Van Asperen: "Betrekk kinderen bij het koken. Eten dat ze zelf maken, is altijd leuk. Doe samen met je kind boodschappen, laat het zelf de groente uitkiezen, laat het je helpen in de keuken en neem vervolgens de tijd aan tafel. Je creëert een prettige sfeer."

VOEDINGSLES

Niet alleen thuis moet er aandacht zijn voor voeding, ook op school. Wind is groot voorvechter van voedingslessen op school. De lessen moeten vast onderdeel worden in het lesprogramma, zodat kinderen meer te weten komen over voeding. "Mijn Smaaklessen zijn nu aan 2.000 scholen gegeven en zijn vaak gekoppeld aan een themaweek. Scholieren hebben geen idee wat een kilocalorie is, waar melk vandaag komt of waar brood van wordt gemaakt. Dat is toch raar? Hoe kun je nu gezond leven en gezond eten als we er eigenlijk niets over weten? Kinderen van nu zijn de ouders van morgen. Leer ze alles over het spruitje, postelein en bieten!"



"Kinderen willen zelf ook geen bloed zien"

Volgens Pierre Wind moet je zo jong mogelijk beginnen met koken met je kind. Een driejarige kan al de peentjes op bord leggen of de salade in de juiste kleurschakering componeren. Maak wel meteen de gevaren duidelijk: laat het kind nooit en nooit alleen in de keuken. Laat bij de eerste kookbeurt zien hoe heet vuur kan zijn en dat pannen erop warm kunnen zijn. Laat ook zien hoe scherp een mes is. "Snijden vinden ze spannend. Kinderen hebben heus wel in de gaten dat het mes scherp is en willen zelf ook geen bloed zien. Komkommer en tomaat zijn goed voor de eerste snij-oefeningen", vertelt Wind. "Geef het kleine keukenlid vaak en veel complimentjes."

Ook al ziet het product er nauwelijks uit. Stuur het bij, maar niet zo dat het als een verbeteractie overkomt. Herhaling van handelingen is de sleutel. Kook bij de tweede sessie ongeveer hetzelfde", adviseert Wind. Je hebt natuurlijk niet elke dag de tijd om samen uitgebreid te koken, maar een keer in de week kun je er een speciale kooksessie van maken.

Tips!

- Geef zelf het goede voorbeeld. Eet meer en gevarieerde groente, ook al tijdens zwangerschap
- Bied bij de allereerste hapjes zoveel mogelijk verschillende soorten groente aan. Elke kleur staat weer voor andere, goede voedingsstoffen.
- Geef op meer momenten van de dag groente en/of fruit door eens aubergine- of avocadospread op de boterham te smeren, maak soep van groente tussen de middag of doe wortel/komkommer/tomaatjes in de broodtrommel.
- Trek voor het eten? Geef wat fruit of rauwkost
- Laat het kind in de supermarkt zelf groenten uitkiezen
- Laat het kind van jongs af aan meekijken en meedoen in de keuken
- Vertel een leuk of gek verhaaltje over groente
- Maak nooit een probleem van eten
- Een bord eten mag een kind laten staan, maar pas nadat het een hap heeft geproefd
- Neem de tijd om samen te eten met je kind

Gees' Gegrilde najaarsgroenten

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil 2-3 bietjes, 4-6 peentjes en 2 rode uien en snijd deze in gelijke grove stukken. Doe ze in een braadslee, besprenkel ze met olijfolie en bestrooi ze met verse blaadjes tijm. Zet de braadslee 30-40 minuten in het midden van de voorverwarmde oven. Hussel 1 tot 2 keer de groenten door elkaar.

Voor de baby: pureer de geroosterde stukjes biet en wortel (laat de ui achterwege). Voeg eventueel een klein beetje water toe.

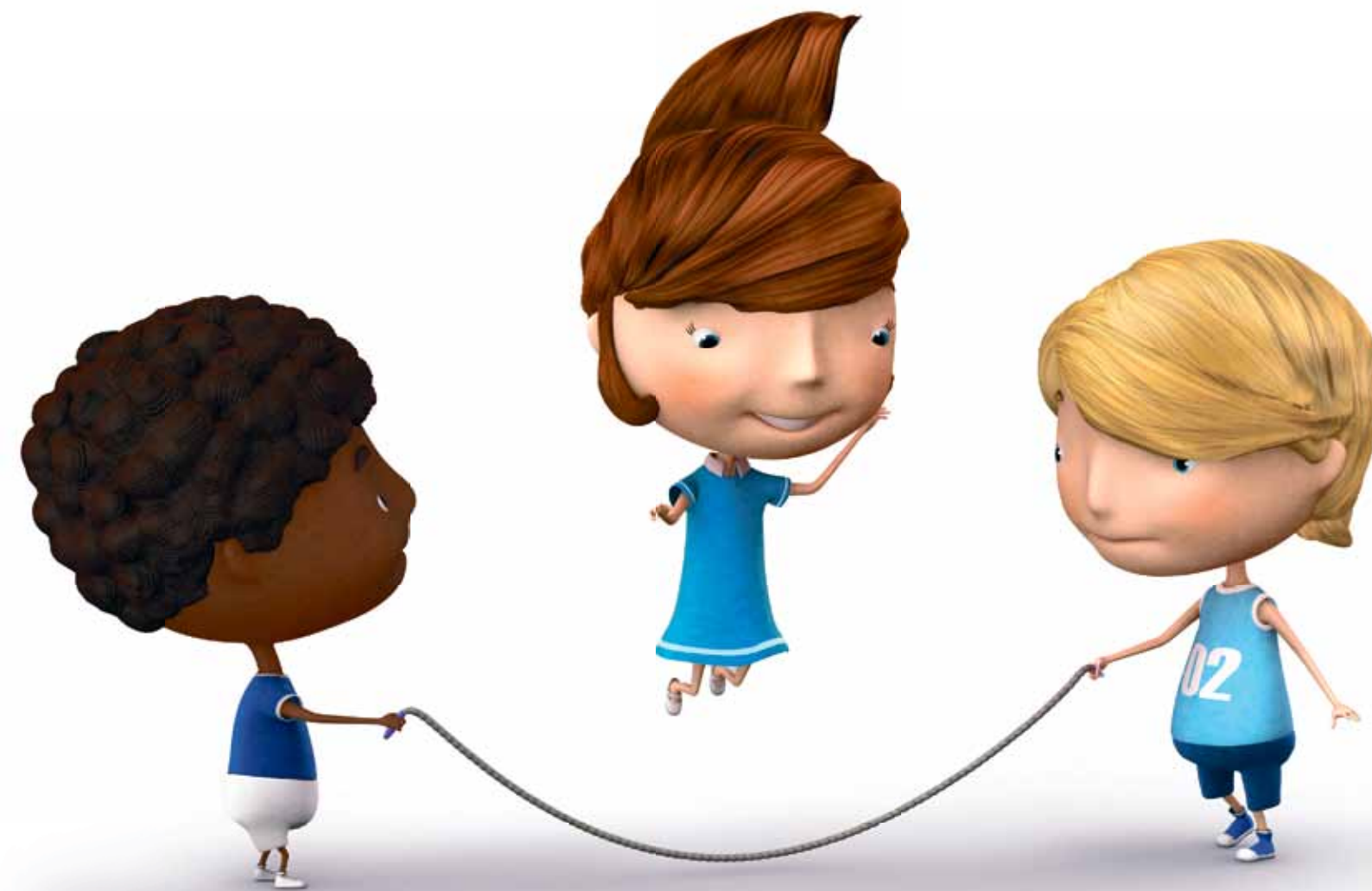
Voor jezelf: maal grof zeezout over de gegrilde groenten en serveer ze bijvoorbeeld bij gebraden (biologische) kippenpootjes en een gepofte aardappel (met braadjus van de kip of mierikswortelroom).

Ze zijn er weer!

Wil je verse groenten die niet duur zijn? Kijk dan in de winkel naar de groenten van het seizoen. Deze hebben vaak meer smaak en zijn minder belastend voor het milieu omdat ze van eigen grond komen. Onze grootouders deden niet anders dan de seizoenen volgen. In oktober en november is weer volop verkrijgbaar: aubergine, bietjes, bloemkool, pastinaak, pompoen, rode kool, savooikool, schorseneren, snijbonen, spruiten, wortel en natuurlijk de mandarijnen.

Basisscholen in Nederland lekker fit!

Dat is de Plus van Zilveren Kruis



Zilveren Kruis helpt kinderen bewuster te eten en meer te bewegen. Met het *Lekker fit!* lesprogramma op basisscholen. Kijk voor meer informatie op www.zilverenkruis.nl



ZilverenKruis | achmea



Two women are sitting on wooden benches in a sauna. They are both wrapped in white towels and smiling. The woman on the left is holding a glass of Opti-mel drink with a straw and a lime wedge. The woman on the right is also holding a glass of Opti-mel drink with a straw. The background is the wooden interior of the sauna.

Elke dag kans op een wellness weekend voor 2!

Koop een actiepak en check de code op [optimel.nl](https://www.optimel.nl)!

Maak nu t/m 31 oktober elke dag kans op 'n geheel verzorgd wellness weekend voor 2! Niet gewonnen? Natuurlijk is je verpakking ook gewoon 5 Opti-mel-euro's waard. Zo spaar je voor een saunabezoek of weekend waarbij de tweede persoon gratis mee mag! Dit jaar is Lekker Ontspannen met Opti-mel Eurosparen dus extra leuk. Koop daarom snel een actieverpakking en check je code op **[optimel.nl](https://www.optimel.nl)**!



Het mooiste gewicht is evenwicht.

